



魚のトマトソースかけ



子育てレシピ

平成30年7月発行



- (材料) 4人分
- 白身魚 4切れ
 - 小麦粉・片栗粉 . . . 各大さじ1
 - 揚げ油 適宜
 - 玉ねぎ 1/3個
 - 人参 1/4本
 - トマト 中1個
 - A { ウスターソース . . . 小さじ2
 - 砂糖 小さじ2
 - 塩 少々
 - いんげん 2~3本

(作り方)

- ① トマトは湯むきして1cm角に切る。人参・玉ねぎは粗みじんに切る。
いんげんはゆでて食べやすく切る。

湯むき



皮に切れ目を入れて
熱湯につけると
皮がむきやすくなります。

切った野菜



- ② 鍋に油を入れ、人参、玉ねぎを入れて炒め、トマトと水1カップを入れて
ふたをし10~15分煮る。柔らかくなったらAで調味しトマトソースを作る。



- ③ 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、魚の切り身にまぶして180℃の油で揚げる。
②のソースをかけ、ゆでたいんげんをのせる。

一口メモ

☆写真はカレイを使用していますが、すずき・たら・さわら・あじなど
季節の魚を使うとおいしいですよ。

☆トマトソースはチキンライスやパスタ、スープなどにも使えて便利です。



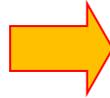
そうめんのカリカリチーズ焼き



(材料) 作りやすい分量
 そうめん 1束
 ケチャップ 大さじ2
 とろけるチーズ 50g
 油 少々

(作り方)

① ゆでたそうめんをナイロン袋に入れ手で軽く潰し、油をひいたフライパンに薄く伸ばしながらしきつめる。



② ①を火にかけ、ケチャップをぬりチーズをのせてふたをし蒸し焼きにする。



③ 表面のチーズが溶けて裏面がカリッと焼けたら、裏返してカリッとまで焼く。
 (ケチャップを塗っているので、少し焦げやすいので気をつけて!!)

一口メモ

- ☆そうめんが余ってしまった時に、いつもとは違うカリカリした食感がおやつにピッタリです。
- ☆コーンやトマト・ハムを加えれば、ピザにもなります。好きな具でアレンジも出来ます。

